

保護者のみなさまへ

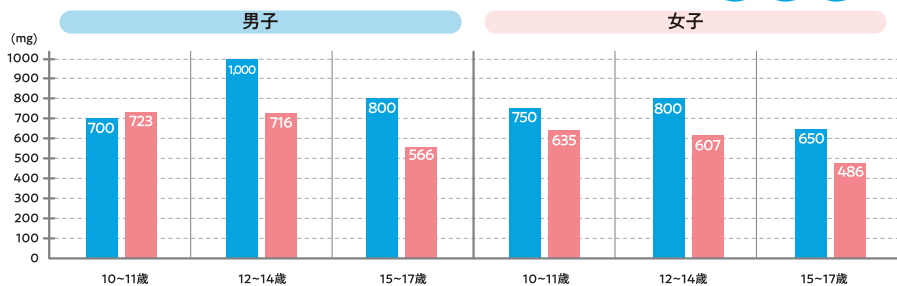
給食がなくなると、お子様は「カルシウム不足」になります。

中学・高校生期は心身ともに発達が著しく、骨量も高まる時期です。摂取量を減らさないよう、ご家庭での牛乳摂取をぜひ、心がけましょう。



性・年齢別、1日あたりのカルシウムの推奨量と摂取量

中高生のカルシウム摂取を
ご家庭でも積極的に!



出典：推奨量／厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」、摂取量／厚生労働省「平成24年 国民健康・栄養調査報告」

牛乳を使って簡単レシピ

中国風あったかデザート

とろとろ ミルクプリン



作り方の動画はこちら



材料(1杯分)

ショウガ……………30g
 ユズの絞り汁……………小さじ1/4
 ユズの皮……………少々
 牛乳……………120ml
 砂糖……………大さじ1と1/2

作り方

- 1 ショウガはよく洗い、すりおろして茶漉しなどで絞り汁を取る。ユズは果汁を絞り、皮は薄くそいでせん切りにする。
- 2 カップにショウガとユズの絞り汁を入れる。
- 3 牛乳に砂糖を加えて火にかけ、鍋肌からフツフツとしてきたら火からおろす。②に勢よく注ぎ入れ、そのまま静かに1~2分おき、ユズの皮をのせる。

牛乳レシピはほかにもたくさん!



Jミルク



JA全農長野

毎日

牛乳を飲もう!



健康なカラダづくりに欠かせない、
牛乳の魅力をご紹介します

おいしい信州の味

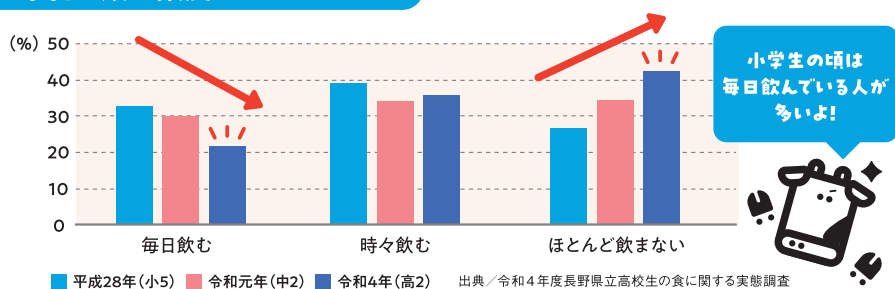


長野県農政部農産物マーケティング室 園芸畜産課

みなさん、牛乳飲んでますかー？

中高生の皆さんのように、カラダが成長する時期に、牛乳を習慣的に飲むことは、実はとても大切なことなんです。毎日牛乳を飲むこと、ぜひ心がけてみてください。

◆ 牛乳を飲む頻度はどのくらい？



牛乳の「カルシウム」がカラダを作る!

カルシウムは骨や歯を作るだけでなく、色々な機能がある、とても大切な栄養素です。

骨や歯の材料になる

骨や歯を強くする

筋肉を動かす

唾液、胃液、尿などの分泌を促す

体内のカルシウムのはたらき

脳の指令をスムーズに伝える

ホルモンの分泌を促す

細胞の分裂・増殖・分化

出血時の血液凝固

牛乳アレルギーの人は、野菜や魚でしっかりカルシウムを摂ろう!

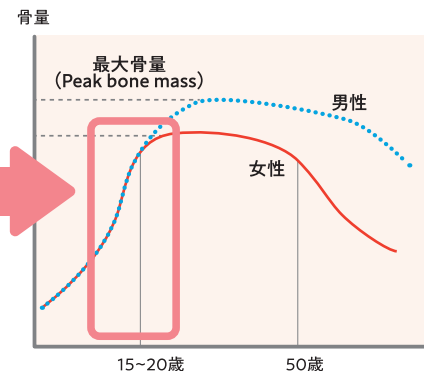


「骨量」を高められるのは20歳ごろまで。

大事なのは
◆ 中高生のいま!
しっかり骨を育てよう。
10代のうちにカルシウムをしっかりとることが大切です。



◆ 骨量の経年変化



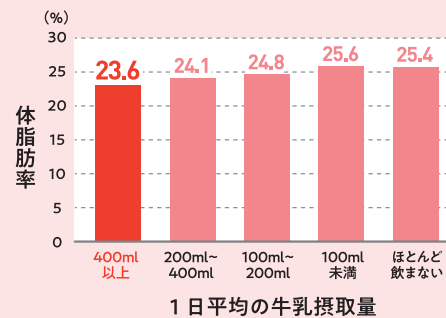
出典:大藪恵一「骨粗鬆症予防に重要なカルシウム摂取」『小児科診療』第71巻6号、診断と治療社(2008年)(一部改変)

牛乳コラム

牛乳を飲むと太る?



中学生・高校生男女のべ6,000人を対象に、4年間にわたって実施された調査では、1日あたりの牛乳の摂取状況を①400mL以上、②200~400mL、③100~200mL、④100mL未満、⑤ほとんど飲まないの5グループに分けて検討した結果、男子では差がありませんでしたが、女子では牛乳摂取量の多いグループのほうが体脂肪率が低いという結果になりました。また、ダイエット中の女性で試験した結果、低脂肪牛乳を摂取する群の体脂肪の低下が牛乳非摂取群に比べて大きいとの報告もあります。



出典:上西一弘ほか「牛乳摂取を中心とした中高生の食生活の実態と身体組成」『食の科学』光琳(2002年)